



@cuidados.alzheimer

---

# Dicas para se manter hidratado no verão

---



Durante os períodos de **calor intenso e altas temperaturas**, como o verão, manter uma boa hidratação se torna ainda mais importante, especialmente para os idosos. A **ingestão adequada de líquidos** ao longo do dia ajuda a prevenir a desidratação e contribui para mais bem-estar, saúde e segurança.



Pessoas com **mais de 60 anos** sofrem uma diminuição do número e da sensibilidade de receptores corporais que **controlam a sede**, fazendo com que o idoso nem sempre perceba a necessidade de ingerir líquidos. Além disso, o corpo passa a ter **mais dificuldade em regular a temperatura**, especialmente nos dias mais quentes.



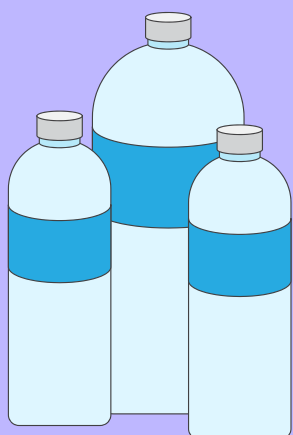
## Principais sinais da desidratação

- **Boca seca** e lábios rachados;
- Urina escura ou em pequena quantidade;
- Sonolência, **cansaço excessivo ou confusão**;
- Dor de cabeça, fraqueza e tontura.



## Como posso me manter hidratado?

- Beba água várias vezes ao dia, **mesmo sem sede**;
- Tenha sempre uma **garrafinha** por perto;
- Inclua sucos naturais, água de coco e chás claros;
- Aposte em frutas ricas em água, como **melancia, melão e laranja**.



## Atenção redobrada da família e cuidadores

- Lembrar o idoso de beber líquidos;
- Oferecer **água com frequência**;
- Observar sinais de desidratação;
- **Reforçar os cuidados nos dias mais quentes.**



Cuidar da hidratação é **um gesto simples que faz toda a diferença**, garantindo mais qualidade de vida durante o verão!

# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

# Gostou da publicação?



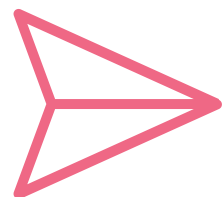
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



**Alessandra Conceição L. F. Camacho**  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



**Paola Paiva Monteiro**  
Enfermeira



**Carolina Arcanjo dos Santos**  
Acadêmica de Enfermagem 8<sup>o</sup> período



**Gustavo Martins Lemos Tavares**  
Acadêmico de Enfermagem do 9<sup>o</sup>  
Período



## Referências Bibliográficas:

Prefeitura de São Paulo. Idosos devem redobrar os cuidados com a hidratação no verão. Secretaria Municipal de Saúde/SP, 2025. Disponível em: <https://prefeitura.sp.gov.br/web/saude/w/idosos-devem-redobrar-os-cuidados-com-a-hidrata%C3%A7%C3%A3o-durante-o-ver%C3%A3o>

BRASIL. Idosos precisam ter ainda mais atenção com a hidratação. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2017/idosos-precisam-ter-ainda-mais-atencao-com-a-hidratacao>